



# Pillole etnico

## 1 - La cucina giapponese, ricca di riso, pesce fresco e verdure al vapore,

è considerata tra le più sane del mondo, soprattutto per il largo consumo delle alghe. Alcuni tumori, come quello al seno e al collo dell'utero, in Giappone hanno una bassissima incidenza, e questo sembra sia in relazione ai principi attivi delle alghe che rallenterebbero la crescita delle cellule tumorali e diminuirebbero il livello di estrogeni.

## 2 - "I farmaci non valgono l'alimentazione": così recita un antico proverbio della Cina,

la cui alimentazione si basa su alimenti tipici, semplici ed economici, come verdure, riso, molto pesce e poca carne, spezie come aglio e peperoncino, che per le loro proprietà benefiche rafforzano il sistema immunitario. Tra i protagonisti dell'alimentazione cinese sono la soia, alimento proteico di ottima qualità, e il tè.

## 3 - La cucina messicana deve le sue origini al mix tra quella di Maya e Atzechi,

e quella dei colonizzatori spagnoli: legumi, carne e peperoni sono protagonisti, ma anche pomodori, vaniglia, cacao, mais e patate dolci. Tante ricette tipiche, come il Mole Poblano, hanno come protagonista il cacao, alimento ricco di minerali come calcio, potassio, fosforo, selenio e zinco, e di due flavonoidi, la catechina e l'epicatechina, che apportano benefici sulla salute fungendo da antiossidanti in grado di combattere i radicali liberi e il naturale invecchiamento della pelle. Il cacao inoltre è un naturale antidepressivo, grazie alla presenza di alcune sostanze che favoriscono il rilascio di serotonina, aiutando a placare l'ansia.

## 4 - La cucina etnica è ricca e varia, e per insaporire le pietanze le spezie,

anche quelle più esotiche, potranno aiutarvi: cumino, coriandolo, curry, curcuma, cannella e anice stellato sono soltanto alcune delle numerose spezie con cui potrete sbizzarrirvi. Il cumino è un'antica erba aromatica originaria dell'Iran. Utile per il sistema digestivo, ha anche un effetto sedativo sulla tosse. Lo zafferano, altrimenti detto "l'oro della terra", ha proprietà antibatteriche e antivirali: è consigliato per contrastare mal di stomaco, tosse e bronchiti.